ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
ஆனி
மலர் 13

1975
ஜூன்
இதழ் 6

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

ஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.   தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

நற்பழக்கங்கள்

தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய். எப்போதுமே சுத்தமாயிரு. சந்தனம் முதலிய வாஸனைத் திரவியங்களைத் தரித்துக்கொள். அசுத்தமே எல்லா நோய்களுக்கும் வாசல். அதனால் அசுத்தத்தை அணுகவிடாதே சக்தியிருப்பின், கிழிந்த அழுக்கடைந்த உடைகளை என்றும் அணியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை, மிகவும் அதிக விலையுள்ள உடை, பிறருடைய பொறாமையைத் தூண்டக்கூடிய ஆடம்பரமான உடை, பிறர் உபயோகித்த உடை, பூ, மாலை, செருப்பு முதலியவை இவைகளைத் தரியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை, ஆணின் சரீரத்தில் வெப்பத்தையும் வேட்கையையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். மற்றவர் உடுத்திய உடை, பூ மாலை, செருப்பு, உணவுப் பாத்திரம் முதலியவை நோய்களை ஒட்டுவாரொட்டியாகப் பரப்பும்.

அவசியமின்றி தாடி மீசைகளை வளர்க்காதே. உணவுப்பாதை ச்வாஸப் பாதை இரண்டையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள இவை இடையூறு,

கன்று போட்டுப் பத்து நாட்கள் ஆகாத பசுவின் பாலைப் பருகாதே, கன்று இல்லாத பசுவின் பாலையும் பருகாதே. இரண்டும் நோய்க்கிடம் தருபவை.

ஆறு குளம் முதலிய நீர்த்தேக்கங்களில் அசுத்தமான கை கால்களுடன் இறங்காதே. ஜலம் கெட்டு அதை உபயோகிப்பவர்கட்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

— கௌதம தர்ம ஸூத்திரம்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
ஆனி
மலர்-13

1975
ஜூன்
இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

वर्षन्तु ते विभावरि
दिवो अभ्रस्य विद्युतः ।
रोहन्तु सर्व बीजानि
अव ब्रह्म द्विषो जहि ।।

இறைவ! உன் அருளால் ஆகாசத்தின் மின்னல் நிறைந்து நீர் தாங்கிய மேகங்கள் கவிந்து நின்று மழை பொழியட்டும். எங்கும் எல்லா தானியங்களும் நிறைய விளையட்டும். கடவுள் உணர்வைத் தடை செய்பவர்கள் அடங்கட்டும்.

— ருக்வேதம்.

ஸந்தான ஸம்பத்து

இக்காலத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு பிரசாரமே எங்கும் நிறைந்துள்ளது. ஹைஸ்கூல்களில்கூட குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகளைப் போதிக்கும் பாடங்களைச் சேர்க்கத் தொடங்கியாகிவிட்டது. மணம் புரிந்துகொள்ள நிச்சயம் ஆனதும், முகூர்த்தம் நடத்துவதற்கு முன்னதாகவே ஸ்திரீ-புருஷர்களுக்கு கருத்தடை முறைகளை அறிந்துகொள்ளுவதற்கு ஆவலை உண்டாக்குகின்றனர். மணக்கப்போகும் இருவருக்கும் கருத்தடை மாத்திரைகளையும் கருவிகளையும் கருத்தடைப் பிரசாரத்தரகர்கள் சேர்ப்பிக்கின்றனர். இப்படிப்பட்ட இன்றைய சூழ்நிலையில் ஸந்தான ஸம்பத்தைப்பற்றி பிரசாரம் செய்வது உசிதமாகுமா? என்று கேட்கவேண்டாம்.

இப்பொழுது கையாளப்படும் கருத்தடைகள் 100% பங்கு நிச்சயமாய் பயன் தருகின்றனவா? இவைகளைப் பிரசாரம் செய்யும் முறைகள் ஒழுங்கானதா? கருத்தடைப் பிரயோகங்கள் அபாயமற்றவைகளா? என்பதெல்லாம் விவாத விஷயம்.

குழந்தையைப்போல் பெற்ரோர்கட்கு சந்தோஷம் தருவது உலகில் வேறு எதுவுமில்லை. மனிதருக்கு ஸர்வோத்தமமான சந்தோஷத்திற்கு திருஷ்டாந்தம் கூறுவதற்கு, ஸாஹித்திய கவிஞர்களும், தத்துவ சாஸ்திரிகளும், அதிகமென்ன ஈசுவரவாக்கான வேதமும் ''பௌத்ர மாநந்தம்'' ஆதிசேஷன் அவதாரமான பதஞ்ஜலியும் ''அர்த்த மாத்ராலாகவேன புத்ரோத்பத்திம் மந்யந்தே'' என்று பிள்ளை பிறந்ததும் உண்டாகும் ஆனந்தம்போல் ஆனந்தம் என்றே வர்ணிக்கின்றனர்.

தெளிவில்லாத மழலைப் பேச்சு, மண்ணில் தவழ்ந்து தூசி அழுக்கு படிந்த மேனி, கோழை உமிழ்நீர் வழியும் வாய், இந்தக் கோலத்தில் நடக்கத்தெரியாமல் தத்தி விழுந்துகொண்டே வரும் குழந்தையைக் கண்குளிரப் பார்ப்பதிலும், அணைத்துக் குழந்தையை முத்தமிடுவதிலும் பெற்ரோர்கள் அந்த க்ஷணத்தில் அடையும் ஆனந்தத்திற்கு ஈடுசோடு கிடையாது என்பது நிர்விவாதமான விஷயம்.

பிள்ளையே இல்லாத தம்பதிகளுக்கு பரஸ்பர பிரேமை நாளடைவில் நன்ருய் குறைகிறது. மனஸ்தாபங்கள் சச்சரவுகள் அடிக்கடி உண்டாகின்றன. பிள்ளைகள் உள்ளவர்களுக்கோ பரஸ்பரம் பிரியம் நாளுக்கு நாள் வளருகின்றது. இந்த இரண்டும் பிரத்யக்ஷம்.

பிள்ளையே பெருத வயதான தம்பதிகளை உலகம் ஏளனம் செய்கிறது:—துர்நாற்றம் வீசும் பூக்கள் மாத்திரம்கொண்ட, இலை-கிளை-காய் ஒன்றுமில்லாத ஒத்தையான நிழலுக்குக்கூட அண்டத் தகுதியற்ற

மரம். படத்தில் எழுதியிருக்கும் விளக்கு, (வெளிச்சம் தராதது) நீர் வறண்ட குளம், பொம்மைப் பழங்கள், மலடி, அலி என்று பலவாறு. பிள்ளைகள் பேரன்கள் நிரம்ப உடையவர்களையோ-ஸந்தான ஸம்பத் நிறைந்த மகா பாக்கியசாலிகள், கொடுத்துவைத்த புண்ணிய புருஷர் கள், பார்த்தாலே புண்ணியம் என்றெல்லாம் விசேஷமாய் உலகம் போற்றுகிறது.

ஸந்தான சந்தோஷத்தை அடைய விரும்புவதே மனிதரின் ஸகஜ மான சுபாவமாய் இருக்கிறது என்பது மறுக்கமுடியாதது. கருத்தடை எண்ணம் மனித இயற்கைக்கு விருத்தமானது என்று நன்கு தெரிந்தும், இளம் தம்பதிகளிடையில்கூட நிரங்குசமாய் கருத்தடைப் பிரசாரம் ஒரு சாரார் செய்வதால், இந்நாளில் விவாஹம் செய்துகொண்டுள்ள தம்பதிகளுக்கு ஸந்தான ஸம்பத்தின் பெருமையை ஞாபகப்படுத்த வேண்டியது அதி அவசியம்.

தம்பதிகள் உசிதமான காலத்தில் புத்திரர்களை உத்பத்தி செய்வது கிருஹஸ்தர்களுக்கு ஒரு முக்கிய கடமை, தர்மம். உத்பத்தி செய்யா விட்டால் பாபம் என்று சுருதி ஸ்மிருதிகள் தீவ்ரமாய் சொல்லுகின்றன.

மனிதன் பிறக்கும்பொழுதே தேவர்கள், பித்ருக்கள், ரிஷிகள் ஆகிய மூன்று பெயர்களுக்கும் கடனாளியாகவே பிறக்கிறான். ''த்ரிபி: ருணை: ருணவாந்ஜாயதே-யஜ்ஞேந தேவேப்ய:, பிரஜயா பித்ருப்ய:, ஸ்வாத்யாயேந ரிஷிப்ப்ய:'' என்று வேதம். இந்த மூன்று பெயர் களிடமிருந்தும் மனிதன் வாங்கியிருக்கும் கடன் விவரத்துடன் அடைக்க வேண்டிய விதமும் மேற்படி சுருதியில் அடங்கியுள்ளது.

1. **ரிஷி-ருணம்**—மக்களின் இகபர க்ஷேமத்திற்காகவே எல்லா வித்யைகளையும் கலைகளையும் ரிஷிகள் உபதேசித்துள்ளார்கள். ரிஷிகள் ஆதியில் வித்யைகளை உபதேசித்திராதிருந்தால், உலகம் அஞ்ஞான இருளில் மூழ்கியிருக்கும். வித்யைகள் கலைகளை நன்கு கற்பதே, அவைகளை உபதேசம் செய்தவர்களுக்கு மனிதன் செய்ய முடிந்த கைம்மாறு; வேறில்லை. ''ஸ்வாத்யாயேந ரிஷிப்ய:'' அவரவர்களுக் குரித்தான கல்வியைக் கற்று ரிஷி கடனை அடைக்கவேண்டியது கடமை.

2, **தேவ-ருணம்**—தேவர்கள் மழை - காற்று - வெய்யில்களால் ஆஹாராதிகளைக் கொடுத்து, ஸ்தாவர-ஜங்கமப் பிராணிகளை பராமரிக் கின்றனர். அவைகள் இல்லாமல் மக்கள் க்ஷணம் ஜீவிக்கமுடியாது. ''யஜ்ஞேந தேவேப்ய:'' வேள்விகளினால் தேவர்கள் திருப்தியும் புஷ்டியும் அடைகின்றனர். ஆதலால் வேள்விகளைச் செய்தல், செய் பவருக்கு உதவி செய்தல் மூலம் தேவரிடமிருந்து பெறும் கடனை அடைக்க மனிதன் கடமைப்பட்டவன்.

3. பித்ரு-ருணம்—தனது உடம்பைக் கொடுத்துள்ள பெற்றோர்கள் விஷயத்தில் மைந்தர்கட்கு இருவிதக் கடமைகள்.

(1) பெற்றோர்கள் ஜீவிக்கும் வரையில் அவர்களைக் காப்பாற்றுவது.

(2) அவர்கள் காலமான பின்பும் ஈமக்கிரியை முதலிய சடங்குகளைச் செய்வது.

''பிரஜயா பித்ருப்ப்ய:'' தாய் தந்தைகளுக்குச் செய்யும் திவசத்தில் அவர்களுடைய இருவம்ச மூதாதையரும் திருப்தி அடைகின்றனர். புத்திரர்களை உத்பத்தி செய்தால்தானே, அவர்கள் கடமையை நிறைவேற்ற முடியும். ஆதலால் தம்மை உண்டாக்கிய இரு வம்ச மூதாதையரைத் திருப்தி செய்துகொண்டிருக்க புத்திரர்களை உத்பத்தி செய்வது மூலம் பித்ருக்களிடமிருந்து பெற்ற கடனைத் தீர்ப்பது தம்பதிகளுடைய கடமை.

பித்ரு-ருணத்தை அடைக்க புத்திரர்களைப் பெருவிடில், தம்பதிகளுக்கு ''புத்'' என்ற நரக தண்டனை நிச்சயம். புத்திரனைப் பெற்றவர்கட்கு இந்த நரக தண்டனை கிடையாது. ''புத்'' நரகம் வராதபடி தாய் தந்தையரைக் காப்பாற்றுவதால் ''புத்திரன்'' என்ற பொருளுடைய நாமம் தனயனுக்கு வந்துள்ளது என்று சொல்லுகிறார் மனு. (அ. 9. சு. 138)

''புந் நாம்நோ நரகாத் யஸ்மாத் த்ராயதே பிதரம் ஸுத:
தஸ்மாத் புத்ர: இதி ப்ரோக்த: ஸ்வயம் ஏவ ஸ்வயம்புவா''

பிருஹதாரண்யக பாஷ்யத்தில் ஸ்ரீ பகவத் பாதரும்—

''பூரணேந த்ராயதே ஸ: பிதரம் யஸ்மாத் தஸ்மாத் ஸ:
புத்ரோ நாம''

இம்மையிலும் மறுமையிலும் பெற்றோர்களுடைய காரியங்களையும் கடமைகளையும் பூரணம் செய்து பெற்றோரைக் காப்பாற்றுவதினால் ''புத்திரன்'' என்று காரணப் பெயர் என்று எழுதுகிறார்.

ரிஷி - தேவ - பித்ரு ருணங்களை அடைக்காமல் மோட்சத்தைத் தேடுவதுகூட பாபம் என்கிறது ஸ்மிருதிகள்.

''அனதீத்ய த்விஜோ வேதாந் அநுத்பாத்ய ததா ப்ரஜாம்
அநிஷ்ட்வா ச யஜ்ஞை: தேவாந் மோக்ஷம் இச்சந் பததி அத:''

புத்திரனைப் பெறுவது மட்டும் போதாது. வம்ச பரம்பரையை வளர்க்கவேண்டியது தம்பதிகளுடைய கடமை என்று ''ப்ரஜா தந்தும் மா வ்யவச்சேத்ஸி:'' என்று வேதத்தின் கட்டளை. வம்ச பரம்பரையை வளர்ப்பதினால் வரும் பலன்களை அ. 9. சு. 137ல் மனு விவரிக்கிறார்.

''புத்ரேண லோகாந் ஜயதி பௌத்ரேண ஆநந்த்யம் அச்நுதே
அத புத்ரஸ்ய பௌத்ரேண பிரத்னஸ்ய ஆப்நோதி விஷ்டபம்''

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளால் பூலோக மேன்மைமட்டுமல்ல ஸ்வர்க்க லோகத்திலும் ஏறுகின்றனர். பேரன்களால் சுவர்க்கத்திலே நீடூழி இருப்பார்கள். கொள்ளுப்பேர-எள்ளுப் பேரர்களால் மோக்ஷ மார்க்க மான ஆதித்ய லோகத்தை அடைவார்கள் என்று.

ஸ்திரீ புருஷர் விவாஹமின்றி தேவர் கடனைத் தீர்க்கமுடியாது. தம்பதிகள் புத்திரர்களை உற்பத்திசெய்யாமல் பித்ரு-கடனைத் தீர்க்க முடியாது. கடன்களை அடைக்காவிட்டால் பாபம். ஆதலால் ஸந்தான ஸம்பத்தை அவசியம் தேடிக்கொள்ளவேண்டும்.

ஸ்வர்க்கம், நரகம், ருணம் என்று பேசும் சாஸ்திரங்களை நம் பாத நாஸ்திகரும் மைந்தர்களைப் பெறவேண்டும். இல்லாவிட்டால் இவ்வுலக இன்பங்களையும் சௌகரியங்களையும் வாழ்க்கையில் அடைய முடியாது. இளங் குழந்தைகளைப் பார்ப்பதே பரம ஆனந்தம் தருவ தானால், உயர்தரமான கல்வி - பண்பாடு - பணிவு - பொருள் தேடும் திறமை-பதவி-கீர்த்தி முதலியதுகள் விளங்கும் தனயர்களை அடைந் துள்ள பெற்றோர்கட்கு, இகத்திலும் பரத்திலும் உண்டாகும் சிறப்புகளை வருணிக்க வார்த்தை கிடையாது.

சிலாக்கியமான குணங்கள் நிறைந்துள்ள மைந்தர்களைப் பெற விரும்பும் தம்பதிகள், தங்களுடைய தேகத்தில் பொதுவான நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் விசேஷமாய் சுக்கில-சோணிதங்களுடைய சுத்தி-செழுமை-பலம் இவைகளையும் கவனமாய் காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும், சேர்க்கையில் சில நியமங்களை எப்பொழுதும் கடைப் பிடிக்க வேண்டியதும் அவசியம்.

மக்கள் உத்தம குணங்கள் நிறைந்த பிரஜைகளையே பிறப்பிக்க வேண்டும் என்ற கருணையினால், மகரிஷிகள் தர்மசாஸ்திரம், ஜோதிஷ சாஸ்திரங்கள் வாயிலாக இந்த நாட்களில், இந்த வேளைகளில் தம்பதி கள் சேர்ந்தால் துர்குணங்கள் கொண்ட பிள்ளைகள் பிறக்கிறார்கள். ஆதலால் அவ்வித கெட்ட நாள்-வேளைகளில் சேரவேண்டாம் என்று உபதேசித்துள்ளார்கள். இது பற்றிய அதிக விவரங்களை வைத்திய நாத தீக்ஷிதரின் **ஸ்மிருதி முக்தாபலம்** போன்ற ஸ்மிருதிக் கிரந்தங் களில் தம்பதிகள் தாங்களே படித்து அநுஷ்டித்தல் சிலாக்கியம். ஜோதிஷத்தில் தம்பதிகளுடைய நட்சத்திர ராசிகளுக்குப் பிரத்யேக மாக அநுகூலமான நல்ல குழந்தைகள் ஜனிக்க சிலாக்கியமான நாள்-வேளைகள் சொல்லப்படுகின்றன. ஆண் குழந்தை ஜனிக்கும் நல்ல வேளை, பெண் குழந்தை பிறக்கும் நல்ல வேளை இது இது என்றும் போதிக்கிறது ஜோதிஷம்.

குறிப்பு—கர்ப்பம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பமே சிறிதும் இல்லாதபடிக்கு அதற்கு அவசியமான பாதுகாப்புடன் கலவி செய்வதற்கு வேளையைப் பற்றி கவனிக்கவேண்டியதில்லை. கர்ப்பம் வந்தால்தானே வேளைக்குத் தகுந்தபடி தோஷம் குழந்தைக்கு உண்டாகும் என்று துளியும் எண்ணவே கூடாது.

கருத்தடை முறை எதுவும் 100% கண்டிப்பாய் கருவைத் தடுத்து விடுகிறது என்று ஜாமீன் (guarantee) கிடையாதே. கெட்டவேளையில் கலவி செய்யாமல் இருப்பதே துஷ்டக் குழந்தை ஜனனத்தைத் தடுப்பதற்குச் சரியான உபாயம். மேலும், கர்ப்பம் தரிக்க ஹேதுவே நிச்சயமாக இல்லாவிட்டாலும் அமாவாஸ்யை, பூர்ணிமை, அஷ்டமீ, ஏகாதசி திதிகள் பெற்ருேர் பெரியோர்களின் திவச தினங்கள், பொதுவாய் விரதநாட்கள், கிரஹணம் முதலிய விசேஷ தினங்கள், பகல் வேளை, அந்திசந்தி வேளைகள் முதலியவைகளில் கலவி செய்தால் தம்பதிகளுக்கு பாபம் வரும் என்று தர்ம சாஸ்திரங்கள் தீவிரமாய் சொல்லுகின்றன. சேர்க்கை விஷயத்தில் இதுபோன்ற கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடித்தல், காம வேட்கையை ஒழுங்குபடுத்தவும், வசப்படுத்தவும் வழுவற்ற சாதனமாகும்.

தோஷமற்ற சிறந்த ஸந்தானத்தை அடைவதற்குத் தகுந்ததான நேரத்துடன் சேர்க்கை இடம், ரமணீயமாகவும், அச்சம்-ஆகுலம்-சங்கோசம் நடுவில் இடையூறு முதலியதிற்கு சந்தர்ப்பமே தராததாகவும் இருக்கவேண்டும். சுரத சமயத்தில் தம்பதிகளுடைய மனப்பூர்ண சந்தோஷத்துடன் பரஸ்பர அன்பு நிறைவுடன் நிர்மலமான சாத்வீக சிந்தனையுடன், பரமாத்மா ஸ்ரீபாலகிருஷ்ணரின் திவ்ய மங்கள மூர்த்தியின் தியானத்துடன் இருக்கவேண்டும்.

தம்பதிகளுடைய தேகத்தில் பொது ஆரோக்கியம் நன்ருக இருப்பினும் போகத்தில் விசேஷ தளர்ச்சி ஏற்படாவிடினும், வீரியத்தின் பல-புஷ்டிகளை விசேஷமாய் விருத்திசெய்யும் ஆஹாரங்களையும் ரஸாயனங்களையும் தம்பதிகள் அனுதினம் சேவிப்பது ஸந்தான ஸம்பத்தில் சிறந்த லாபம் அளிக்கும். இந்த முறைகளை ஆயுர்வேதம் **வாஜீகரணம்** எனப்படும் தனிப்பகுதியில் விஸ்தாரமாய் வர்ணிக்கின்றது.

★

ஆசாரக்கோவை

நீராட்டியல்பு

நீராடும் போழ்தில் நெறிப்பட்டார் எஞ்ஞான்றும்
நீந்தா ருமியார் திளையார் விளையாடார்
காய்ந்த தெனினுந் தலையொழிந் தாடாரே
ஆய்ந்த அறிவி னவர். (14)

கருத்து :

ஸ்நானம் செய்யும் இடம் காலம் நோக்கம் இவைகளைக் கவனித்து அதற்குத் தகுந்த முறையில் நீராடுவதே எப்பொழுதும் நல்ல நெறியாகும். பாபத்தைப் போக்கி புனிதமாக்கும் புண்ணிய தீர்த்தங்களில், புண்ணிய காலங்களில் ஸ்நானம் செய்யும்பொழுது நீரில் பக்தி சிரத்தையுடன் தலை உள்பட முழு ஸ்நானமே செய்யவேண்டும். எண்ணெய் தடவாமல் தலை காய்ந்திருந்தாலும் தலையை நீக்கி கழுத்தளவில் குளிக்கக்கூடாது. புனிதநீராடும்பொழுது நீரில் நீந்தல், வாய் எச்சிலை உமிழ்தல், வாய் கொப்பளித்தல், ஜலத்தைக் குடைந்து அள்ளி இறைத்து விளையாடுதல், நீரினுள்ளேயே அமுங்கி மறைந்திருத்தல் முதலிய அருவருக்கத்தக்க செயல்களைச் செய்யலாகாது. நீந்துவதற்கு, விளையாடுவதற்கு என்று தனியே நிறுவப்பட்டுள்ள நீரில்தான் உடற்பயிற்சிக்காக நீந்தவேண்டும். எந்த இடத்திலும் நீரில் வாய் எச்சில் ஜலத்தை உமிழ்தல் எப்பொழுதும் மிகவும் கெடுதல்.

தன்னுடல்போற் போற்றத்தக்கவை

ஐம்பூதம் பார்ப்பார் பசுத்திங்கள் நாயிறு
தம்பூத மெண்ணு திகழ்வரனேல் தன்மெய்க்கண்
ஐம்பூத மன்றே கெடும். (15)

ஆகாசம், வாயு, அக்கினி, ஜலம், பூமி இவைகள் ஐந்தும் பூதங்கள். பூதம் என்ற பதத்திற்கு எல்லாப் பொருள்களிலும் முற்றிலும் ஊடுறுவி வியாபித்து நிற்கும் தத்துவம் என்று சுருக்கமான பொருள். உலகில் தோன்றிநிற்கும் அசைவன அசையாவன அனைத்தும் ஆராய்ந்து பார்க்கப்படின் ஆகாசாதி ஐந்து பூதங்கள்மயமே, வேறில்லை என்பது தெளிவாகும். இந்த மூலாதார தத்துவங்கள் பரமேசுவரனுடைய சக்தி விசேஷத்தினுல் பலவகைகளில் ஒன்றுகூடி ஸ்தாவர ஜங்கம மயமான பொருள்களாக பரிணமம் ஆவதற்கும், ஆனவைகளை மேலும் வளர்த்து காப்பாற்றுவதற்கும், தெய்வீகமான சக்தி வாய்ந்தவை. சூரியன் சந்திரன் இருகிரஹங்கள் சந்திர சூரியன்களுக்கு வழிபாடும் போஷணையும் வேள்விகளால் செய்யவேண்டும். வேள்விக்கு பசுவின் பாலும் நெய்யும் இன்றியமையாத பொருள்கள். ஜகத்தை ரட்சிக்கும் தெய்வக் கிரஹங்களை வேள்வியினுல் போஷிப்பதுமட்டு

மல்ல. இம்மையிலும் மனிதர்களை ஜனனகாலத்திலிருந்தே வளர்ப்பது பால். மண்ணிலும் விண்ணிலும் நிகரற்ற உதவியைச்செய்யும் பால் அமிருதத்தைத்தருபவள் - பசு அன்னை. அவளுடைய பால் நெய்களை வேதமந்திரங்களுடன் வேள்வியில் ஹோமம் செய்யவேண்டியவன் பிராம்மணன். வேள்விகளினுல் போஷணையும் சந்தோஷமும் அடைந்து சந்திர - சூரிய தேவர்கள் உலகில் பருவமழை தான்யாதிகளை செழிப் பாக்குகின்றனர்.

ஈசுவரனுல் படைக்கப்பட்ட உலகின் மூலதத்துவங்களான ஐந்து பூதங்கள் உலகத்தைக் காப்பாற்றிக்கொண்டிருக்கும் சூரிய சந்திர தேவர்கள், பசு வேள்வியில் ஈடுபடும் வேதம் ஓதிய அந்தணன் இவர் களை எப்பொழுதும் போற்றவேண்டும். இகழவே கூடாது.

தம்பூதம் என்று எண்ணுது இகழ்வானுயின்—பூதம் என்ற பதத் திற்கு உடம்பு என்ற பொருளும் பிரசித்தம். மேற்கூறிய போற்றத் தக்கவர்களை தனது உடம்புபோல் எண்ணுமல் இகழ்ச்சிசெய்தால் இகழுபவன் உடம்பின்கண் உள்ள ஐந்து பூதத்திற்கும் உள்ள அதி தேவதைகள் கேடுற்று உடம்பிலிருந்து உடனே அகன்றுவிடுவார்கள். உடம்பின் அதிதேவதைகளின் அநுகூலமும் அருளும் அகன்ருல் உடல் பாழாகும். ஆதலால் இந்த ஒன்பது பதார்த்தங்களையும் தானுகவே பாவித்துப் போற்றுக. அவைகளில் உள்ள தெய்வங்களின் அருள் உண்டாகும். ★

ஆஹார விதிக் குறிப்புகள் - (3)

ஆஹார காலம்

உணவு உண்ணுவதற்கு நல்ல நேரம் எது? என்றும் ஆயுர்வேதம் விசேஷமாய் சொல்லுகிறது. உணவு சாப்பிடுவதற்குக் கூடவா தியாஜ்யம் ராகுகாலம் இல்லாமல் நல்ல வேளை பார்க்கவேண்டுமா? என்று ஆச்சரியப்படவேண்டாம். ஜோதிட சாஸ்திரம்போல நல்ல முகூர்த்தம் சொல்லவில்லை உணவு விஷயத்தில் ஆயுர்வேதம். இது வேறு வகையில் சொல்லுகிறது.

ஆஹாரம் அருந்துவதின் இலட்சியம்—தேஹ தாதுக்கள், இந்திரியங்கள், மனம், ஆத்மா இவைகளை ஆரோக்கியமாயும் செழிப்பாயும் வளர்ப்பது. இந்த இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்கு—ஆஹார பதார்த்தங்களுடைய குணங்கள், சமையல் செய்யும் இடத்தின் சுத்தி, சமையல் செய்பவரின் வெளி சுத்தி, அந்தரங்க அன்பு, சாப்பிடும் இடத்தின் சுத்தி முதலியவைகளை கவனிக்கவேண்டியது அவசியம் போலவே, உணவு சாப்பிடுவதற்கு உடம்பும் மனமும் எவ்வித சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும் என்பதை விளக்கி, அவ்விதமாய் உடலும் உள்ளமும் இருக்கும் காலம்தான் ஆஹாரம் அருந்துவதற்கு நல்ல வேளை. மற்ற நேரத்தில் சாப்பிடுவது கெடுதல் விளையும் என்ற ரீதியில் ஆயுர்வேதம் உணவு உண்ண நல்லவேளை கூறுகிறது.

ஆஹாரம் சாப்பிடுவதற்குத் தகுதியான காலத்தைத் தெரிவிக்கும் பிரமாண வசனங்கள் ;

"ப்ரஸிருஷ்டே விண்முத்ரே, ஹ்ருதி ஸுவிமலே
தோஷே ஸ்வபதகே"

மலம் மூத்திரம் இரண்டும் அரை குறையின்றி நன்கு முற்றிலும் வெளிப்பட்டிருக்கவேண்டும். 'ஹ்ருதய' பதத்திற்கு — ஹ்ருதயயந்திரம் (Heart) ஹ்ருதயம் இருக்கும் இடமான மார்பு, மனம் என்ற மூன்று பொருள்களும் பிரசித்தம். இவை மூன்றும் சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும். முன்பு அருந்திய அன்னம் குடலில் ஜீரணமாகி அன்ன ரஸமாக ஆகியிருந்தாலும், அது மேற்கொண்டு ரக்தாதி தாதுக்களாய் பாகம் சரியாய் ஆகாமலிருந்தால், இந்த ரஸ சேஷா ஜீர்ண நிலையில், மார்பில் ஒருவித பாரமும், ஹ்ருதய யந்திரத்தில் சிறு வலியும் இருக்கும். இந்நிலையில்லாமல் அன்னரஸம் நன்கு ஜீரணமாகி மார்பு ஹ்ருதயம் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். தீவ்ரமான பசி வந்தபின்பும் உணவு உட்கொள்ளாமல் காலங்கடந்தால் மார்பில் சிறு வலி ஏற்படலாம். அவ்வித நிலையும் கூடாது. மனதில் ஆதங்கம், கோபதாபங்கள்

இன்றி தெளிவாய் சந்தோஷமாய் இருக்கவேண்டும். வாத பித்த கபங்கள் மூன்று தோஷங்களும் அததின் இடங்களில் இயற்கை அலுவல்களைச் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். இது தேஹத்தில் எந்தவிதமான கோளாறும் இல்லை என்பதைக் காட்டுகிறது.

''விசுத்தே ச உத்காரே, க்ஷுத்-உபகமனே, வாதே அநுலரதி'' முன்பு உண்ட உணவு முற்றிலும் நன்கு ஜீரணம் ஆகியுள்ளதை ஏப்பத்தினால் எளிதில் அறியலாம். ஏப்பத்தில் இனிப்பு - புளிப்பு - உப்பு ஏதாவது சுவை தோன்றினால், சாப்பாடு சரியாய் ஜீரணம் ஆகவில்லைதான். இதின்றி ஏப்பம் தெளிவாய் வரவேண்டும். பசி நன்றாய் வந்து அன்னம் அருந்த ஆவலும் வந்திருக்கவேண்டும். வாயு அநுலோமமாய் இருப்பது விசேஷமாய் கவனிக்கத்தக்க விஷயம்.

''ததா அக்நெள உத்ரிக்தே விசதகரணே தேஹே ச ஸுலகெள'' உணவை நன்கு பக்குவம் செய்யத்தகுந்தவாறு ஜாடராக்னி தீவ்ரமாய் இருக்கவேண்டும். கைகால் வாய் முதலிய கருமேந்திரியங்கள் எல்லாம் பரிசுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். பொதுவாய் தேஹம் பூராவும் இலகுவாய் சிரமம் இன்றி இருப்பது முக்கியம்.

''பிரயுஞ்ஜீத ஆஹாரம் விதிநியமிதம் கால: ஸ ஹி மத:'' மேற்கூறியபடி எல்லா அம்சங்களும் உடம்பில் ஒழுங்காய் இருக்கும் வேளையே ஆஹாரம் சாப்பிடுவதற்கு உத்தமவேளை. உடலின் நேர்மையை கவனிக்காமல் முறையின்றி நினைத்தபடி கண்ட வேளையில் சாப்பிட்டால், உணவு உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நன்மை புரியாது. தீமையே செய்யும். மேலும், போஜனம் செய்யவேண்டிய இவ்வித வேளை வந்தவுடன் அதிகம் தாமதியாமல் சாப்பிடவேண்டியதும் அவசியம். காலத்தில் சாப்பிடாவிட்டால் ஜாடராக்னி தாதுக்களையே சாப்பிடத்தொடங்கும். உடல் மெலிந்து, பலம் குன்றி பல நோய்களுக்கு இடமாகும்.

சாப்பிடுவதில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய விதி விலக்குகள்

''ந அஸ்நாத:, ந திக்வாஸா:, ந ஏகவஸ்திரதிருக், ந மலின வஸன:'' ஸ்நானம் செய்யாமல், ஒரு வஸ்திரம் மட்டும் உடுத்திக்கொண்டோ, வஸ்திரமே இல்லாமலோ, அழுக்கு ஆடை உடுத்திக்கொண்டோ சாப்பிடக்கூடாது. ஆடை பார்வைக்கு அழுக்கின்றி இருப்பது மட்டும் சுத்தம் என்று கருதமுடியாது கசங்காமல் வெளுப்பாய் இருந்தாலும், வெளியில் சுற்றிவருகிறபொழுது பஸ், ரயில் முதலியதில் பிரயாணம் செய்யும்பொழுது உடுத்திக்கொண்டிருந்த உடையுடன் உண்ணுவது உடலுக்கு கெடுதல். உடுப்பு வழியே நோய் ஒட்டும். சாப்பிடும்பொழுது தனியாக வேறு ஆடை அணியும்படி தர்ம சாஸ்திரம்கூட விதித்துள்ளது.

"ந அஜபித்வா ந அநிருப்ய தேவதா - பித்ரு – குரு – அதிதி – அப்ப்யாகத - ச்வ - வாயஸாதிப்பய: ப்ரத்யவேக்ஷ்ய ச ஆச்ரிதாந் உபாச்ரிதாந் அபி திரஸ்ச:'' பரிக்ருஹிதான்.

ஆஹாரம் சாப்பிடுவதற்கு முன்பே முறைப்படி இறைவன் வழி பாடு ஜபம் தியானம் செய்துவிட்டுத்தான் சாப்பிடவேண்டும். இது சரீரத்தின் ஸூக்ஷ்மாம்சம், மனம், ஆத்மாக்களைப் புனிதமாக்கும். வயோதிகர்கள் வீட்டிற்குவரும் அதிதி விருந்தினர்கள், வேலைக்காரர் கள், அண்டினவர்கள், யாசகர்கள் அதிகமென்ன மாடு, ஆடு, நாய், பக்ஷிகள் முதற்கொண்டு அனைவருக்கும் தகுந்தவாறு ஆஹாரம் செய்ய ஏற்பாடு செய்துவிட்டு, தான் புசிக்கவேண்டும். இவ்வித சமூக சேவை தனது மனதுக்கு நிம்மதியை அளிக்கும். அன்னம் சாப்பிட்டவர்களின் ஆசீர்வாதம் அன்னம் இட்டவனுக்கு ஐசுவரியங்களைத்தரும்.

"தன்மனா; நாதித்ருதம் நாதிவிலம்பிதம் ஸமீக்ஷ்ய ஸம்யக் ஆத்மாநம் அநிந்தன் அஹஸந், அப்ருவன், அச்நீயாத் இஷ்டை: ஸஹ.'' முதலில் தனது உடம்பு சூழ்நிலையை நன்கு கவனித்துவிட்டு, சாப்பிடுகிற சமயத்தில் மனதில் வேறு விஷயமான ஆலோசனை செய் யாமல், உணவிலேயே முழுகவனம் செலுத்திக்கொண்டு சாப்பிட வேண்டும். மனம் வேறு விஷயத்தில் ஈடுபட்டால், அன்னத்தில் உள்ள குணதோஷங்கள் மணம் ருசிகளை அறியமுடியாது. தோஷமுள்ளதை விலக்கி, ருசி மணம் உள்ளவைகளை ரசித்து சாப்பிடவேண்டும். வெகு வேகமாகவோ வெகு மந்தமாகவோ சாப்பிடக்கூடாது. வெகு வேக மாய் சாப்பிட்டால் ஆஹாரத்தில் உள்ள குணதோஷங்களை அறியவே முடியாது. அழுக்கு அழுகல் இருப்பினும் தெரியாது. சாப்பிட வேண்டியதின் அளவும் தெரியாமல் கூடலாம், குறையலாம். மேலும் அன்னம் அதன் குழலில் போகாமல் சுவாஸக்குழலில் புகுந்து புரை யேற்றம், வாந்தி, மூச்சுத்திணரல், மூச்சடைப்புவரையில் ஆபத்துக்கும் ஏதுவாகலாம். லெகு மந்தமாய் சாப்பிட்டால் அளவுக்குமீறி சாப் பாடு ஏறும். உணவின் சூடு சுவைகள் குறைந்துபோகும். உணவையோ அதை பரிமாறுபவர்களையோ ஏளனம் வைதல் எதுவும் செய்யாமல், ஓரளவு புகழ்ந்துகொண்டு சாப்பிடவேண்டும். அதிகம் அரட்டையாய் பேசாமலும், சர்ச்சைகள் செய்யாமலும், அட்டகாசம் செய்யாமலும் சாப்பிடவேண்டும். இதனால் அதிவேகமாய் மந்தமாய் சாப்பிடுவதில் ஏற்படும் கெடுதல்களே மிகவும் பிரியத்திற்குப் பாத்திரர்களான நண்பர்கள் தனயர்கள் குழந்தைகள் பந்துக்களுடன் சேர்ந்து சாப் பிடுதல் ஆஹ்லாதம் அளிக்கும்.

ஆஹாரத்தின் அளவு முதலிய விபரம் தொடரும்.

★

வாசகரின் கடிதம்

வயிறு சரியாக இல்லை

"எனக்குச் சில நாட்களாக வயிறு சரியாக இல்லை. காலையில் 4 இட்லி காபி, பகல் ஒரு மணிக்குச் சாப்பாடு, இரவு சாப்பாடு, மாலை நேரங்களில் 1–2 காபி இதுதான் உணவு முறை. காலையில் சாப்பிட்ட பலகாரம் ஜீர்ணமானதான உணர்வோ பசியோ ஏற்படாமலே பகல் உணவும் அவ்விதமே. பகல் உணவு ஜீர்ணமானதை உணராமலே இரவு உணவும் ஏற்க நேரிடுகிறது. பசித்துச் சாப்பிடுவது ஏதோ சில நேரங்களில்தான். தினமும் காலையில் ஒரு நேரமும், பிறகு சாப்பிட்டதும் ஒரு நேரமும் பெருமலமாக வெளியாகிறது. இதில் ஒரு அவசரம் காண்கிறது. பலம் கிரமமாகக் குறைவதுபோன்று தோன்றுகிறது. ஏழை. ஆகவே எளிதான முறையில் ஏதேனும் சிகித்ஸை உண்டா?"

அக்னிமந்தம்தான் இந்த நோய். இரைப்பையிலும் உமிழ் நீருடனும் சுரக்கும் ஜீர்ண திரவங்கள் சக்தியற்றோ அளவில் குறைந்தோ இருக்கக்கூடும். ஜீர்ணமாகி உணவுசத்து உட்சேராததால் ஏற்படும் உடல் தளர்ச்சி குடலிலும் வியாபித்து குடலில் தங்கி ஜீர்ணமாகி மீதியுள்ள மலாம்சம் வெளியாவதற்குப் பதிலாக சத்தோடு கூடியே வெளியாகிறது. சோகை, நரம்புத்தளர்ச்சி, கிரஹணி முதலிய நோய்களுக்கு இது அடிப்படையாகலாம். சீக்கிரம் தவிர்த்துக்கொள்வது அவசியம். காஸீஸஸிந்தூரம் என்ற அயச்சத்து கலந்த மருந்து மிகவும் சொல்ப விலையுள்ளது. இதில் 1–2 அரிசி அளவு தேனில் காலை மாலை சாப்பிடுவது நல்லது. உணவு ஏற்றுக்கொள்ள உட்காருமுன்னரோ, சாப்பிட்ட உடனே ததிசுண்டீ சூர்ணம் ½ – 1 ஸ்பூன் சாப்பிடுவது நல்லது. இதைச் செய்வது மிகவும் சுலபம். காலையில் உளுந்து சேர்ந்த பலகாரங்களை நிறுத்தி கேழ்வரகு, கோதுமை, பாசிப்பயறு இவைகளாலான கஞ்சி சாப்பிடவும்.

ததிசுண்டீ சூர்ணம்—சுக்கு 100 கிராம், கடலுப்பு, (சாப்பாட்டிற்கு உபயோகிப்பது) இந்துப்பு, வளையலுப்பு, கல்லுப்பு, வெடியுப்பு வகைக்கு 20 கிராம் (இவை ஐந்து உப்புகள். இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றோ இரண்டோ கிடைக்காவிட்டால் அதற்குப் பதிலாக இந்துப்பு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.) இவைகளை இடித்துத் தூளாக்கிப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். நன்கு தோய்ந்து உரைந்த தயிரைவிட்டுப் பிசறி வெயிலில் உலர்த்தவும். இப்படிக் காயக்காய ஒரு லிட்டர் அளவு வரை தயிர் சேர்த்து உலர்த்தி மறுபடியும் நன்கு தூள் செய்துகொள்ளவும். இதில் ¼–1 ஸ்பூன் அளவு வரை பசியில்லாதவர்கள் சாப்பிடும் முன்னும் பசியிருந்து ஜீர்ணமாகும் உணர்ச்சி இல்லாதவர்கள் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னும் சாப்பிடலாம். அனுபானமாக 1–2 அவுன்ஸ் வென்னீர் சாப்பிடலாம். அதிக அளவில் வென்னீர் சாப்பிடக்கூடாது. இந்தப்புளிப்பு நாவிற்குப் பிடிக்காவிடில், அத்துடன் சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்தோ அல்லது ஏதேனும் பழ சர்ப்பத்துடனே சாப்பிடலாம். ★

தொண்டைச்சதை வளர்ச்சி

அடினாய்டு, டான்ஸில் என்ற இரு கோளங்களின் வளர்ச்சி அடிக்கடி சிறுவர்களுக்குத் துன்பம் தருகின்றது. இயற்கை இந்த இரு கோளங்களையும் நோய்ப்பாதுகாப்பு நிலையங்களாகத்தான் அமைத்துள்ளது. இவை வெளியிலிருந்து உட்செல்லும் பொருள்களைத் தரமறிந்து உள்ளே அனுமதிக்கும் காவல் பொறுப்பையும், நோய் அணுக்கள், ரஸாயன விஷப்பொருட்கள் இவை உமிழ்நீரில் கலந்து ரத்த ஓட்டத்தில் சேராவண்ணம் தடுக்கும் பொறுப்பையும் ஏற்கின்றன. இவை இரண்டும் நிரைநீர் சுரப்பிகளுக்கான இழைபொருளால் (லிம்ஃபாட்டுடிஷ்யூ) அமைந்தவை. வாய்த்துவாரத்திற்கான காவல் காரர்களாக இவை பணியாற்றுகின்றன. அவைகளின் அருகில் வரும் நோயணுக்களைத் தடுப்பதில் அவை சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்போது, அங்கு ரத்தஓட்டம் அதிகமாகித் தேங்கி அவை வீங்கிவிடுவதையே டான்சிலைடிஸ், அடினாய்டைடிஸ் என்றும் தொண்டைச்சதை வளர்ச்சி என்றும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

டான்சில் சதை இயற்கையாகவே 7-8-9 வயது வரை கிரமமமாக வளர்ச்சிபெற்றுத் தானே பிறகு சுருங்கிவிடக்கூடியவை. தொண்டையில் நாக்கு ஆரம்பமாகுமிடத்தில் இருபுறங்களிலும் பக்கத்தில் ஒன்றாக டான்சில் சதைக்கோளமும், மேலண்ணத்தின் முடிவில் இருபுறத்திலும் மூக்கின் உட்புறம் தொண்டையில் சேருமிடத்தில் அடினாய்டு சதைக் கோளமும் இருக்கின்றன. இவை அளவிற்குமீறி வீங்கி, வீக்கமும் நிலைத்துக் கரையாவிட்டால் உணவுப்பாதை தடைபடுவதும், மூச்சு விடக்கூட சிரமம் ஏற்படுவதும் உண்டு. வீக்கமுள்ள கோளங்கள் அழற்சி அடைந்தால் அடிக்கடி ஜ்வரம் கடுமையாக ஏற்படக்கூடும். மூக்கால் முழுவதும் மூச்சுவிடமுடியாமல் வாயால் மூச்சுவிடுவது அதிகமாகும். அதனால் வாய் உலர்ந்து மிகுந்த வேதனையுடன் தொடர் இருமல் ஏற்படக்கூடும். பிராணவாயு பூரணமாகக் கிடைக்காததால், உடல்வளர்ச்சிக் குறைவு, புஷ்டியின்றி இளைப்பது, புத்தி சக்தி மந்தப்படுவது போன்ற குறைகள் தொண்டைச்சதை வளர்ச்சியின் விளைவாக ஏற்படக்கூடும்.

அடினாய்டு அதிகம் வீங்கினால் தொண்டை-காது குழாய்களில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு காது கேட்பது மந்தமாகி அதனால் பிறர் சொல்வதை கிரகிக்காமல் புத்திமந்தம் ஏற்பட்டதுபோலாகும். காது கேளாமையை வீங்கிய அடினாய்டு கோளங்களின் வளர்ச்சியைக் குறைப்பதன்மூலம் குணப்படுத்த முடியலாம். சிலருக்குக் காதில் அழற்சி, சீழ், குத்து-வலி இதனால் ஏற்படும். அதுவும் தொண்டைச் சதை வளர்ச்சியைக் குறைக்கக் குணமாகும்.

பாதுகாப்பிற்கு உதவியான காவல்காரனுக இருக்கவேண்டிய டான்ஸில் கோளம் வீங்கியதும் அதுவே நோய்க்குக் காரணமாவ துண்டு. டான்ஸில் வீங்கினுல் தொண்டைப்புண், மூக்கடைப்பு, ஜ்வரம், கழுத்துத்திமிர், வாய்நாற்றம், வயிற்றுக்கோளாறு இவைகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். ஆகவே டான்ஸிலோ அடினுய்டோ வீங்காமல் அழற்சியுருமல் பாதுகாப்பது அவசியம். அழற்சி அதிகப்பட்டு அதனுல் ஏற்படும் தடை நிரந்தரமாக நேர்ந்து விட்டால் அப்போது ஆபரேஷன் மூலம் அதை அகற்றவேண்டி வரும். மருந்துகளால் அவை குறைவதானுல் அப்போது ஆபரேஷன் தேவை இல்லை. சமீபத்தில் டான்சில் ஆபரேஷன் மிக அவசியமான அபாய முள்ள நிலைகளில் மட்டும் செய்கின்றனர். தொண்டைச்சதை வளர்ந் தால் அதற்காக உடன் ஆபரேஷன் செய்வது நல்லதல்ல என்ற கருத்து இன்று அதிகம்.

டான்சில்களின் பின்பக்கத்தில் சீழ்கட்டி ஏற்பட்டாலும் அடிக்கடி வீங்குவதும், ஜ்வரம் கடுமையாக அடிப்பதும், டான்சில் கோளத்தின் மேல் வெள்ளையாகவோ, மஞ்சளாகவோ பாலேடுபோல் ஒட்டிக்கொண் டிருந்தாலும் அவை அபாயமானவை. உடன் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டி வரும். டான்சிலின்மேல் வெள்ளையாகப் பாலேடுபோல் ஜவ்வு ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால் டிஃப்தீரியாவோ என்ற சந்தேகம் ஏற்படும். இந்த நிலைகளில் உடனுக்குடன் தக்க வைத்யம் செய்து கொள்வது நல்லது.

டான்சில் வீக்கம் கடும் கீல்வாயு ஜ்வரத்திற்கு முன்னேடியாகவும் வருவது உண்டு. குளிர், உடல் முழுவதும் வலி, கைகால்களிலும் முதுகிலும் வலி கடுமையாக இருப்பது, ஜ்வரம் 104° டிகிரி வரை அடிப்பது, தொண்டை கம்மல், விழுங்குவதில் சிரமம், நாக்கின்மேல் மாவுபோன்ற படலம், வாய் நாற்றம், மூச்சு நாற்றம், டான்சில் வீங்கிச் சிவந்திருப்பது, கழுத்திலுள்ள கிரந்திகள் அனைத்தும் வீங்கிப் புடைத்திருத்தல், டான்சிலின்மேல் மஞ்சள் அல்லது வெள்ளைநிற ஏடு ஒட்டிக்கொண்டிருத்தல், இவைகளுடன் காணும் கடும் சதை வளர்ச் சியை உடன் கவனிக்கவேண்டும். டான்சில் புண்ணுகிச் சீழ் வெளி யானுலும் இது அபாயகரமானது. அடிக்கடி இத்தகைய அழற்சி நேர்ந்தால் ஆபரேஷன் செய்வதே நல்லது.

ஜ்வரம் முதலிய உபத்திரவமில்லாமல் தொண்டைச்சதை வளர்ச்சி இருந்தால் தொடர்ந்து தொண்டைக்குப் பலம் தரக்கூடிய மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுவர வளர்ச்சி தானே சுருங்கிவிடும். தித்திப்பு மிக்கதும், மாப்பண்டங்களாலானதும், பால், டீ, காபி போன்ற பானவகைகளும் அடிக்கடி சாப்பிடுவதும், சாப்பிட்ட உணவின் பகுதி வாயில் தங்கி யிருப்பதை வாய் கொப்பளிப்பதன் மூலம் நன்கு அகற்ருமலிருப்பதும்,

பல்லில் ஊத்தை, காரை சேர அனுமதிப்பதும் இந்த சதை வளர்ச்சிக்கு நேரிடைக் காரணங்கள். இவை தவிர்க்கவேண்டியவை.

அடிக்கடி வாய் கொப்பளிப்பது அவசியம். வெள்ளருகு (வெள் ளெருக்கல்ல) செடியின் இலேகளேப் பறித்து ஜலத்திலிட்டுக் கொதிக்க வைந்து அதன் கஷாயத்தை வடிகட்டித் தேன் அல்லது உப்பு சேர்த்துக் கொப்பளிப்பது வாய், பல், தொண்டை இவைகளிலுள்ள அழற்சிகளேப் போக்கும். சதை வளர்ச்சி குறையும். உப்பு, பொரித்த வெங்காரம் இவைகளே ½ டீஸ்பூனளவு ஒரு டம்ளர் வென்னீரிலிட்டுக் கலக்கி வாய் கொப்பளிக்கவும். கடுமையான உபத்திரவமாயிருந்தால் மணிக் கொருதரம் கொப்பளிக்கலாம். காய்ந்த பசு மஞ்சளேயும் மிளகையும் ஓமத்தையும் சம அளவில் சேர்த்துத் தூளாக்கி அதில் ஆறில் ஒருபங்கு பொரித்த வெங்காரமும் பொரித்த படிக்காரமும் சேர்த்துக் கலந்து வைத்துத் தேனில் சிறிதளவு குழைத்து உள்நாக்கைச் சுற்றித் தினமும் தடவிக்கொள்ளலாம். தொண்டையில் அழற்சி ஆரம்பித்ததுமே அடிக்கடி மிருதுவான பேதிக்குக் கொடுப்பது நல்லது. கடுமை நீங்கும் வரை திரவ ஆகாரம் சூடாகச் சாப்பிடலாம். சில்லிட்டது, ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்தது, ஐஸ் கலந்தது, குளிரச்செய்தது போன்ற ஆகாரங்கள் தொண்டைச்சதை வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்துபவை. கரூர் பண்டிட் ஸ்ரீ ராமசர்மா அவர்களது சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலே டான்சில் சதை வளர்ச்சியைக் குணப்படுத்த கண்டசக்தி ரஸாயனம் என்ற லேகிய முறையைக் கண்டுபிடித்து விற்கின்றனர். இதன் தொடர்த்த உப யோகம் பல சிறுவர்களே டான்சில் அபாயங்களிலிருந்தும் குணப்படுத்தி யிருக்கிறது. பவழ பஸ்மம், சிருங்க பஸ்மம், மஹாலக்ஷ்மி விலாஸம், வாஸாகண்டகாரீ ரஸாயனம் முதலிய மருந்துகள் தொண்டைச்சதை வளர்ச்சியில் வெகுவாகக் கையாளப்படுபவை.

வாய் கொப்பளிக்கமுடியாத குழந்தைகளுக்கு பொரித்த வெங் காரத்தையும் பொரித்த படிக்காரத்தையும் பன்னீரிலோ டிஸ்டில் செய்த சுத்த நீரிலோ கரைத்து அதைப் பஞ்சில் தோய்த்துத் தொண் டையின் உட்புறம் தடவிவிடுவது குணம் தரும்.

அடிக்கடி அழற்சியுருதவரை சதை வளர்ச்சி மருந்துகளால் குணப் படுத்தக்கூடியதே. அடிக்கடி அழற்சியுற்ருலும் அதனுல் காது மந்த மாவது, புத்தி மந்தமாவது, உடல் இளேப்பது போன்ற உபத்திரவங்கள் நீடித்தாலும் தொண்டைநோய் நிபுணரிடம் காட்டித் தேவையாளுல் ஆபரேஷன் செய்துகொள்வதே நல்லது.

★

இளமையில் ஏற்படும் முகப்பரு

இளமைப் பருவம் நிறைபெறும்போது சிறுவர்களுக்கும் (ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும்) தோலில் வளர்ச்சி கண்டு தோலின் மென்மையிலும் இறுக்கத்திலும் மாறுதல் காணப்படுகிறது. முக்கியமாக இந்த மாறுதல் முகத்தில் அதிகம் காணப்படும். அதிலும் பெண்ணைவிட ஆணுக்கு அதிகம். தோலிலுள்ள வியர்வைக் கோளங்களில் துவாரமாக அமைந்துள்ள நுண்ணிய துளைகள் சற்றுப் பெரியவைகளாகி அதிக அளவில் கொழுப்பை எண்ணெய்போல் வெளிப்படுத்துகின்றன. வியர்வையும் அதிகமாக வெளியாகத் தோன்றும் சமயம் இது. துவாரங்களில் காணும் எண்ணெய்ப் பிசிப்பு வியர்வையின் உப்புக் கலவையையும் வெளிக்காற்றிலும் சுற்றுப்புரத்திலும் உள்ள அழுக்கையும் தூசையும் தன்பால் இழுத்துக் கறுப்புப் புள்ளிகளாக ஆங்காங்கு தேங்க வைக்கிறது. அதன் விளைவாக வியர்வைக்கோளத் துவாரங்கள் விரிவடைகின்றன. அழுக்கின்மேல் கொழுப்பு மூடி சிறுசிறு சினப்புகளாக மாறிப் பருக்களாகின்றன. அவை பழுக்கும். பழுத்து வெண்மையான சீழ் வெளியாகும்.

நிறை இளமைப் பருவத்திலுள்ள சிறுவர்கள் தம்முக அழகில் அதிக அக்கரைகொள்ளும் மனப்பான்மையை இப்போது அடைகின்றனர். தோற்றத்தில் ஏதேனும் குறைபாடு காணப்பட்டால் அக்கரை கொண்டு அதைக் களைய முற்படுவர். கவலைப்படுவதும் அதிகம். பரு தோன்றியதும் வலிஎன உணரமுடியாத அளவிற்கு அதில் சிறு வேதனையும் அரிப்பும் குறுகுறுப்பும் உணரப்படும். அதனால் அதை எப்போதும் தொட்டுக்கொண்டும் அழுத்திக்கொண்டும் நிரடிக்கொண்டும் இருப்பர். இதனால் அந்தப்பரு அரைகுறையாகப் பழுத்த நிலையில் உடைந்து சீழ் வெளியாகிவிடும். அதைத் தேய்த்து அகற்ற முற்படும் சிறுவன் தன் கைகளாலேயே அதை வேறு ஒரு வியர்வைக்கோளத் துவாரத்திற்குள் சேர்த்து அங்கும் ஒரு சினப்பை ஏற்படுத்துவதை உணர்வதில்லை. புதிது புதிதாகப் பரு ஏற்பட சிறுவனின் கை துருதுருப்பே காரணமாகிறது. தானே பரு பழுக்கும்வரை அனுமதிக்கப்பட்டால் பூர்ணமாகப் பழுத்ததும் காய்ந்து அதன்மேல் படல்போல் ஒட்டிக்கொண்டிருந்த தோல் வெளிப்பட்டுவிடும். வடு இருக்காது. கைகளால் நெரடிக் கிள்ளிவிடப்பட்ட பருவின் சீழ் அகன்றவுடன் தோலில் ஒரு பள்ளம் ஏற்பட்டு வடுவாக அது நின்றுவிடும். அடிக்கடி பருக்களைத் தொடுவதாலும் அழுத்துவதாலும் அவை பெருத்து ஆழமாக ஆகிவிடுவதும் உண்டு.

பருக்களைக் கிள்ளுவது தவறு. நெரடாமல் தொடாமல் இருந்தால் வடுவின்றி பருக்கள் தாமே மறைந்துவிடும். பருக்களைக் கிள்ளு

வதால் அரைகுறையாகப் பழுத்த பருக்கட்டி உடைந்து அதனுல் சுற்றுப்புற அழற்சி அதிகமாகி முகமெல்லாம் வீங்கி ஜ்வரம் கடும் வேதனை முதலியவை ஏற்பட்டுப் பெரிய ஆபத்தில் கொண்டுசேர்ப்பதும் உண்டு. சிறுவன் பருக்களை நெரடுவதைக் காணும் பெரியோர்கள் உடன் அதைத் தடுத்துநிறுத்தி அதிலுள்ள அபாயத்தை அவனுக்கு உணர்த்துவது அவசியம். அதைக் கண்காணிப்பதும் அவசியம். ஏனெனில் சிறுவர் அவர் அறியாமலே இந்த நெருடும் பழக்கத்திற்கு உள்ளாவது இயற்கை. பெரியோர்கள் இப்படி எப்போதும் நெருடும் பழக்கத்தை மாற்றமுடியாமல் சிரமப்படுவது உண்டு.

"சிறுவர்களுக்கு வரும் முகப்பருவிற்கு சிகித்ஸை கிடையாது. அது காலப்போக்கில்தான் குணமாகவேண்டும். ஏனெனில் அது இயற்கை வளர்ச்சி காலத்தில் உடல் தாதுவளர்ச்சி பூர்ணம் பெறுவதன் அடையாளமாகத் தரும் பரிசு. சுக்கிலதாது பூர்ணம் பெறுவதன் அறிகுறியாக அதுவே பருவில் உள்ள வெள்ளைச்சீழாக வெளியாகிறது" எனக் கூறுவது உண்டு. இது தவறுன கருத்து. இதற்குச் சிகித்ஸை உண்டு. வளர்ச்சியின் அடையாளம் என்பது சரி. ஆனுல் தவிர்க்க முடியாததென்றல்ல.

பரு அதிகயாக ஏற்படாமல் இருக்க சில உபாயங்கள் உண்டு. இனிப்புப் பண்டங்கள் அதிகமாக உபயோகிப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். முக்கியமாக சாக்லேட், பாலேடு பக்ஷணங்கள், பெப்பர் மிண்ட் முதலியவை தவிர்க்கப்படலாம். அடிக்கடி இருமாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது லேசான மலமிளக்கிகளைச் சாப்பிடலாம். உடலைத் தினமும் குளிக்கும்போது ஈரிழைத்துண்டு போன்றவைகளால் அழுத்தித் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. சோப்பு முகத்திற்கு அதிகம் தேய்ப்பதைக் குறைத்துவிடுவது மிகநல்லது. பயறு கடலை அரிசி இவைகளின் மாவைத் தேய்த்து எண்ணெய்பிசுக்கை அகற்றிவிடுவது நல்லது. முகத்தையும் ஈரிழைத்துண்டுகளால் தேய்த்து விடுவதால் வியர்வைக் கோளங்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலிவுற்று துவாரங்கள் அதிகம் பெருக்காமலும் கொழுப்பின் கசிவு தங்காமலும் அழுக்கு தங்காமலும் அழற்சி அடையாமலும் பாதுகாக்க முடியும்.

பருதோன்ற ஆரம்பிக்கும்போது தினமும் முகத்தை வென்னீரிலும் குளிர்ந்த நீரிலும் நனைத்தத் துண்டுகளால் மாற்றி மாற்றித் தேய்த்துக்கழுவ சுற்றுப்புற அழற்சி குறையும் ஒரு பாத்திரத்தில் பொறுக்குமளவில் உள்ள சூட்டில் வென்னீரும் மற்றொரு பாத்திரத்தில் குளிர்ந்த நீரும் வைத்து தனித்தனித் துண்டுகளை அவைகளில் நனைத்து வைக்கவும். இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்கு வென்னீரில் நனைத்தத் துண்டால் ஒத்தடம்கொடுத்து உடன் அரை அல்லது ஒரு நிமிஷநேரம் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்தத் துண்டாய் இதமாக ஒத்தி விடுவது மிகநல்லது. சூடு ஆறஆற வென்னீரின்சூடு குறையாமலிருக்க

வென்னீர் உள்ள பாத்திரத்தில் சூடான வென்னீரைச் சேர்த்து விடுவது நல்லது.

பரு வந்தபிறகு அது தானே பழுத்து உடையும் வரை பொறுக்கவும். வெளியாகும் சீழைப் பஞ்சால் அகற்றவும். பருக்கள் சீக்கிரம் பழுக்க பருத்தைலம் தடவவும். புனுகு 1 கிராமை ஒரு அவுன்ஸ் அளவு சுத்த நல்லெண்ணெய்யில் குழைத்துவைப்பதே பருத்தைலமாகும். இதைப் பஞ்சில் தோய்த்து பருவின்மேல் தடவ வேதனை குறையும் சீக்கிரம் பழுக்கும். இத்துடன் சந்தன அததர் 1 டிராப் சேர்ப்பதும் உண்டு. இந்தப் பருத்தைலத்தைப் பகலில் தடவிக்கொள்வது வழக்கம். இரவில் சந்தனக் கட்டையைச் சந்தனக்கல்லில் இழைத்து உடன் எடுத்துப் பருக்களின்மேல் அப்பிவைப்பதால் மிகவும் இதமாக இருக்கும். பச்சிலை வெட்டிவேர் (குருவிவேர்) பூலாங்கிழங்கு இம் மூன்றையும் சம அளவு சேர்த்துத் தூளாக்கி இதற்குச்சமம் சந்தனக்கட்டை அரைத்தச் சந்தன விழுதையும் சேர்த்துப் பிசைந்து நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கியது 10 கிராம் சந்தன அத்தர் 10 சொட்டு, புனுகு 1 கிராம். இவைகளை ஒன்ருகக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு அவ்வப்போது பன்னீரில் சிறிதளவு குழப்பி லேசாக முகத்தில்பூசி 2–3 மணி நேரம் வைத்திருந்து பிறகு வென்னீராலும் குளிர்ந்த நீராலும் மாற்றிமாற்றி தேய்த்து அலம்ப முகம் பருவேதனையற்று விளங்கும்.

குங்குமாதிலேபம் இரவில் முகத்தில் தேய்த்துக் காலையில் இதமான வென்னீரால் முகத்தை அலம்ப நல்லது.

இதன் சிகித்ஸையில் முக்கியமானது சோப்புபோன்ற அழுக்ககற்றிகளால் தோலின் வெளிப்புறத்தை வளரச்செய்யாமலிருப்பதும் பருக்களைப் பழுக்கும் நிலையில் நெரடாமல் இருப்பதும், பழுக்கு முன்னரே உடைக்காமலிருப்பதும் அவசியம். தோலை இதமாக மென்மையான துண்டால் தேய்த்துவிடுவது தோலிற்கும் அதன் உட்புறமுள்ள தசைகளுக்கும் வலிவூட்டி அழற்சி ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

★

உண்மையையே பேசு. பிரியமானதையே பேசு.
உண்மையையும் பிறர் விரும்பாதவற்றைப் பேசாதே.
பிறர் விரும்பினும் பொய்யைப் பேசாதே.
எதற்கும் நல்லது நல்லதென்றே கூறு,
வரட்டு வம்பையும் சண்டையையும் தவிர்த்துவிடு.

— மனுஸ்மிருதி.

பற்களின் ஆரோக்கிய நிலை

பற்கள் ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ளனவா என்ற கேள்விக்குப்பதில் கூற பற்களையும் எகிர்களையும் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்போம் (1) வயதிற் கேற்றபடி முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் பற்கள் முளைத்து விட்ட தாயின் நல்லது. (2) வரிசை அமைப்பு. முத்துமாலை கோர்த்தது போல கர்தனகம், கீலகம், சர்வணகம் என்று உருவ வேறுபாடு உள்ள பற்கள் பக்கத்திற்குப் பக்கம் மாருமல் கோணுமல் அமைந்திருப்பது. (3) தந்த வல்கம் எனும் பற்களின் மேற்புறத்தின் கடினத் தன்மை எந்தக் கடினப் பொருளையும் கூசாமல் கடித்து நொறுக்கக்கூடிய சக்தி இந்தக் கடினத் தன்மையால் ஏற்படுவது. (4) வெண்மை, நல்ல நீரோட்டமுள்ள முத்துப்போன்ற நிறம், தளதளப்பு இவை வெண் மையின் நிறைவைக் காட்டும். (5) வழவழப்பு, பற்களின்மேல் ஒன்றும் ஒட்டித் தங்காமல் இருக்கவும். தங்கக்கூடிய அழுக்கும் சிறிது தேய்த்த வுடனே விலகி விடவும் இந்த வழவழப்பு உதவுகின்றது. பற்களின் மேல் புளிப்பு—தித்திப்பு கலந்த பொருள் சிறிதுநேரம் தங்கியிருந்தா லும் சிறிது சிறிதாக பற்களின் கவசம் பொர பொரவென நொருங்க ஆரம்பித்துவிடும். பற்களின் நிறம் மங்க ஆரம்பித்துவிடும். (6) நெய்ப்பு மேலே எண்ணெய் தடவியதுபோன்ற ஒரு பூச்சு. இதுவும் அழுக்குத் தங்காமலிருக்கவும் பளபளப்பு குறையாமலிருக்கும்படி உதவுவது. (7) அழுக்கின்மை, காவி-காரை படிந்திராமல் பாலிஷ் செய்த முத்துப்போன்ற அமைப்பு. (8) நோயின்மை: கூச்சம் சீழ் போன்ற நோய் பற்ருதிருத்தல். (9) நடுப் பற்கள் உயர்ந்தும் கடை வாய்ப் பற்கள் சற்று தாழ்ந்தும் இருத்தல். இந்த ஒன்பது அம்சங் களிலும் திருப்தியான பதில் கிடைத்தால் பற்கள் நல்ல நிலையிலுள்ளன எனலாம். பற்களை இறுகக் கட்டிவைத்திருக்கும் எகிர்களும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளபடியால் அதுபற்றியும் சிறிது கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. (1) எகிர்களும் ஏற்றத்தாழ்வில் லாமல் வரிசையாக முத்துக்கள் பவளத்தில் பதித்ததுபோல அமைந் திருப்பது. (2) செம்மை கருத்தோ நீலம் பளித்தோ வெளுத்தோ காணுமல் நல்ல சிகப்பு நிறம் படைத்திருப்பது. (3) நெய்ப்பு பற்களின் மேலும் தன்மேலும் சிராய்ப்பு அழுக்குப் படாமல் உடனுக்குடன் சீர் கேட்டைச் சரியாக்க உதவக்கூடியது. (4) பற்களின் வேர்களைச் சரியாக மூடியிருப்பது. இந்த நான்கு அம்சங்களிலும் எகிர்கள் சரியாக இருந்துவிட்டால் நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை.

பற்களை ஏன் நோய் அணுகுகிறது? பற்களை நோய் அணுகுவதற்கு அவை அமைந்துள்ள இடம் சரியாக இல்லாததுதான் காரணம் வாய் சுத்தமாக இருந்தால் பற்கள் சுத்தமாக இருக்கும். வாய் நோயற்றி ருந்தால் பற்கள் நோயற்றிருக்கும். வாய் சுத்தமாகவோ நோயற்ருே

இருக்க இரைப்பை சுத்தமாகவும் நோயற்றும் இருக்கவேண்டும். பற்களின் சுத்திக்காக பற்களை மட்டும் தேய்த்து அலம்பினால் போதாது; வாயையும் வயிற்றையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பற்களை நேரிடையாக ஒன்றும் அழித்துவிடாது. பற்களின் மேற்புறமுள்ள காங்கிரீட் கவசத்தைத் துர்பலப்படுத்தி பொர பொர என நொறுங்கும் தன்மையுள்ளதாகச் செய்தால் பற்கள் பலவீனப்படுகின்றன. அப்போது பற்களின் உட்புறத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலம் எளிதில் பாதிக்கப்படுகின்றது. அல்லது பற்களின் எகிர்கள் தேய்ந்தோ புண்ணாகியோ பற்களின் வேரை நன்கு மூடிப் பாதுகாக்காமல் பலவீனப்படுத்துகின்றன. இந்த இருமுனைத் தாக்குதல்களும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்தால் பற்களின் நோய்களையே வராமல் செய்துவிடமுடியும். இவ்விதம் இருமுனைத் தாக்குதல் ஏற்படக் காரணமென்ன என்பதை அறிந்துகொள்வது உசிதம்.

பற்களும் சுவைகளும்: நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள சுவைகள் ஒவ்வொன்றும் பற்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புள்ளவை. கசப்பு, துவர்ப்பு, காரம் (உரைப்பு) இந்த மூன்றும் பற்களின் நண்பர்கள். உப்பு அதிகமானால் சத்துரு, அளவுடனிருந்தால் நண்பன். தித்திப்பும் புளிப்பும் பற்களுடன் அதிக நேரம் தங்கிவிட்டால் சத்துரு, வாயில் இனிப்பு பட்டவுடன் உமிழ்நீர் இதை ஆனந்தமாக ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது. அளவில் அதிகமானவுடன் தெவிட்டிவிடுகிறது. வேறு சுவையுள்ளதையோ ஜலத்தையோ சாப்பிட்டு வாயை மாற்றிக் கொள்கிறோம். அவ்விதமே பற்களில் தங்கியுள்ள இனிப்புள்ள உணவு சிறிது நேரத்தில் அகற்றப்படாவிட்டால் பூச்சிகள் தங்குவதற்கும் அதற்கு உணவாகி அவைகளை வளர்ப்பதற்கும் காரணமாகிவிடுகிறது. நாக்கு சொட்டை போட்டுக்கொண்டு ஏற்கும் புளிப்பும் உப்பும் சிறிது நேரத்திற்கு மேல் தங்கியிருந்தால் நாக்கில் புண் ஏற்படுகிறது. அதே உணவு பற்களில் தங்கிவிட்டால் எகிர்களைப் புண்ணாக்கிக் கரைத்து விடுகிறது. பற்கள் கூசுகின்றன. உப்பு பற்களையே ஆட்டம் காணச் செய்கிறது. இவை பற்களின் இடுக்குகளிலே தங்குவதற்கு முடியும். கசப்பும் துவர்ப்பும் காரமும் வாயில் பட்டவுடனேயே அதை உட்செலுத்தும் முயற்சியில் வாயின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஈடுபடுவதால் வாயில் அவை அதிக நேரம் தங்குவதில்லை. கசப்பும் துவர்ப்பும் பற்களில் தங்கினாலும் அவை கிருமிகளை வளரவிடுவதில்லை. பூச்சிகளைக் கொல்பவை. புண்களை ஆற்றி எகிர்களை இறுகச் செய்பவை. அதனால் பற்கள் ஸ்திரமடைகின்றன. காரம் சேர்ந்ததும் பற்களில் சேர்ந்துள்ள அழுக்குகள்கூட பிடிப்பு விட்டுக் கரைந்துவிடுகின்றன. இந்தத் தகுதிகள் கொண்டே பற்களின் பராமரிப்பில் காரம், துவர்ப்பு, கசப்பு இம்மூன்றையும் முக்கியமாகச் சேர்க்கச் சொன்னார் வாக்படர்.

★